



Guloseimas para Você



Foto: Divulgação

Sobremesa simples e saudável, a salada de frutas é excelente para os dias quentes de verão. Dá até para incrementar com alguma cobertura.

Salada de frutas tropical refrescante

Ingredientes: 1 fatia de melancia em cubos, 1 manga picada, 1 fatia de abacaxi picado, 1 banana em rodela, suco de 1 laranja, folhinhas de hortelã (opcional).

Modo de preparo: Coloque

todas as frutas em uma tigela grande. Peça para as crianças misturarem delicadamente com uma colher grande. Regue com o suco de laranja e finalize com hortelã. Leve à geladeira por 20 minutos antes de servir. Sirva em copinhos transparentes para destacar as cores. Se quiser coloque uma cobertura.

Rendimento: 8 pessoas.

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para pauta@gazetazn.com.br.

eletro solidário Casa de David

O que fazer com o **Lixo Eletrônico?**

PARA NÓS TEM UTILIDADE!

Doe eletroeletrônicos quebrados ou sem uso!

Todo aparelho que precise de eletricidade para funcionar pode ser descartado de forma correta aqui na Casa de David.

Traga para a substituição ou agende uma retirada na sua residência!

DÚVIDAS?
Entre em contato conosco:
(11) 99285-0728



AVISOS RELIGIOSOS



LADAINHA DE SANTO EXPEDITO PARA NEGÓCIOS URGENTES

A fim de obter a realização de coisas urgentes deve-se fazer uma novena a Santo Expedito, isto é, recitar suas ladainhas durante nove dias: "Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, tende piedade de mim. Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, ouvi-me. Jesus Cristo, escutai-me, Pai Celeste, que sois Deus. Tende Piedade de mim. Santa Maria, Rainha dos Mártires, rogai por mim. Santo Expedito, invencível atleta da fé, rogai por mim. Santo Expedito, fiel até a morte rogai por mim. Santo Expedito, que tudo perdeste para ganhar a Jesus, Rogai por mim. Santo Expedito, que fostes vergastado, rogai por mim. Santo Expedito, que padecestes gloriosamente pela espada, rogai por mim. Santo Expedito, que recebeste do Senhor esta coroa de justiça que prometeu aos que amam, rogai por mim. Santo Expedito, patrono da Juventude, rogai por mim. Santo Expedito, socorro dos escolares, rogai por mim. Santo Expedito, Rogai por mim. Santo Expedito, modelo dos soldados, rogai por mim. Santo Expedito, Patrono dos viajantes, rogai por mim. Santo Expedito, salvação dos doentes, rogai por mim. Santo Expedito, consolador dos aflitos, rogai por mim. Santo Expedito, apoio fidelíssimo dos que esperam em vós, rogai por mim. Santo Expedito, eu vos suplico, não deixeis para amanhã o que podeis fazer hoje. Vinde em meu auxílio. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, perdoai-me senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, ouvi-me Senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, tende piedade de mim, Senhor. Jesus Ouvi-me. Jesus, ouvi minha oração. Que a minha voz suba para Vós".

D.M.

CIC Norte abre inscrições para cursos gratuitos de capacitação profissional em parceria com o Fundo Social



Foto: Divulgação/FreePik

O CIC Norte promove cursos gratuitos de qualificação nas áreas de: eletricista, barbeiro e pequenos reparos domésticos

A Secretaria da Justiça e Cidadania (SJC), por meio do Centro de Integração da Cidadania (CIC Norte), em parceria com o Fundo Social, promove cursos gratuitos de qualificação profissional nas áreas de:

eletricista, barbeiro e pequenos reparos domésticos.

As aulas têm início na próxima segunda-feira, dia 23/2 e são abertas ao público em geral. A iniciativa busca ampliar as oportunidades de inserção no mercado de

trabalho, oferecendo formação prática e acessível para a população da região.

Os cursos serão realizados na sede do CIC Norte, no período da manhã, das 8 às 12h com emissão de certificado ao final da capacitação.

Ao todo, serão disponibilizadas 15 vagas. As inscrições podem ser feitas pelo site www.cursofussp.sp.gov.br ou presencialmente na unidade, por ordem de chegada.

Serviço:

Início das aulas: 23 de fevereiro de 2026 (segunda-feira)
Horário: das 8 às 12h
Local: CIC Norte - Rua Ari da Rocha Miranda, nº 36
Inscrições: www.cursofussp.sp.gov.br ou presencialmente na unidade



Coluna de Meditação*



Realidade

Que sinuca de utilidade a Lição que se aprende na longa carreira terrestre; então o homem faz da sua vida um céu, ou um inferno.

Dele exclusivamente depende raciocinar, se é que tem uma capacidade toda ela mediadora, quase derivando do Mediúnico, o que todos são; só muda o nome da coisa em si.

Se uns são carismáticos, outros eclesiásticos, outros mais fleugmáticos, os ilusionistas que levam a voar o passado da imaginação; assim pois, todos têm um Espírito de proteção, o titular da criatura, como diríamos, um Espírito Santo, o Anjo Guardião na corrente positiva do Ser humano que transita nesta Terra do Sem Fim.

Diríamos isso porque entra e sai o ano, e a vida continua apresentando suas alternativas de acordo com as circunstâncias.

O Mestre ensina, o aluno aprende, isso é chamado

Caminho horizontal; a frente está dando sinais gradativos de como proceder.

Se a Terra é fértil, se você é ágil, se está a fim de captar a Sabedoria de um Lama, vamos agora aprontar as turbinas, voar por esse céu afora.

Trombetar ao anunciar o novo dia, aquele astral desejado por todos, cada um em particular.

Tudo obteis quando a mente sai para dar lugar ao Sol da Vida, como diz na canção do embalo, "O Sole mio". Aquele continente Iluminado, outra Dimensão que o homem tem a seu dispor, se parar para refletir melhor a situação atual e futura.

E você aí, querida ave de arribação, diremos, como um som celestial felicidades; porque encontrou um Carmelo, centro de meditação não para seus problemas, no Repouso do Guerreiro, nesses tempos que estão levando todos à pesquisa auxiliar

do Milênio no avanço natural da humanidade.

Hoje você nasceu, amanhã você cresceu e, com o tempo pela frente Envelheceu, isto é, adquiriu consistência Espiritual chamada de Terceira Dimensão, a tudo quanto surge com problemática expectativa. O paraíso está ali do outro lado do Oceano, naturalizado como águas que movem um moinho.

Tudo é um Sonho, a fantasia existe no estado material onde se vê o homem de braços com a Realidade. Se as criaturas parassem um minuto só, para pensar, ver em primeiro lugar Deus, a Potência Divina, a vida seria bem melhor.

Todos vivem, enquanto uns sobrevivem e, os que partiram Vivos estão, aí mesmo ao vosso lado, desfrutando dos momentos e situações apresentadas na vossa Terra da Promissão.

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.

180
DISQUE
DENÚNCIA

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

DENUNCIE